

## Promoção da Atividade Física na Estratégia Saúde da Família

Colaborador: Anderson Marinho – 21/06/2014



O Insight exibido em 17 de junho de 2014 abordou o tema “Promoção da Atividade Física na Estratégia Saúde da Família”. As convidadas foram Gisele Peixoto Mano, Dra. em Ciências, enfermeira e coordenadora de Unidades Básicas de Saúde e Angela Maria Geraldo Pierin, professora titular da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP).

Angela orientou Gisele na pesquisa intitulada “A atuação da Enfermagem na Promoção e Incentivo à Prática de Atividade Física em Pacientes Hipertensos Sedentários, Acompanhados em Estratégia Saúde da Família da Região Oeste de São Paulo.” A professora conta que pesquisa doenças crônicas desde o início de sua carreira acadêmica, principalmente a hipertensão arterial. “Esse tipo de enfermidade atinge a cerca de 30% da população adulta, sendo também um dos principais fatores de riscos para doenças cardiovasculares”, disse.

Gisele, que também é coordenadora do projeto Estratégias Saúde da Família no Projeto Região Oeste (PROA) da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), falou sobre a importância da atividade física para o paciente hipertenso. “Podemos considerá-la como tratamento não medicamentoso, além de ser um meio de controle dos altos níveis de colesterol. Para tanto, recomenda-se sua prática de maneira moderada, de cinco a sete vezes por semana”, concluiu a enfermeira.